يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ [البقرة: 183]

جدّد حياتك بالصيام

بقلم الباحث

عبد الدائم الكحيل



www.kaheel7.com

أخي المؤمن ... أختي المؤمنة

إن الصيام ليس مجرد عبادة...

إنه شفاء وعلاج لكثير من الأمراض

وهو تجديد لخلايا الجسد ...

وهو تجديد لنشاط الجسم ..

وبالنتيجة هو تجديد لحياتك بالكامل

فمعظمنا يصوم ... ولكن القليل من يشعر بحلاوة الصيام



بسم الله الرحمن الرحيم

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآَنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ
مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ
كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ
الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ
عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ [البقرة: 185]

لنبدأ هذه الرحلة الإيمانية

في أسرار الصوم وفوائده الطبية والنفسية...

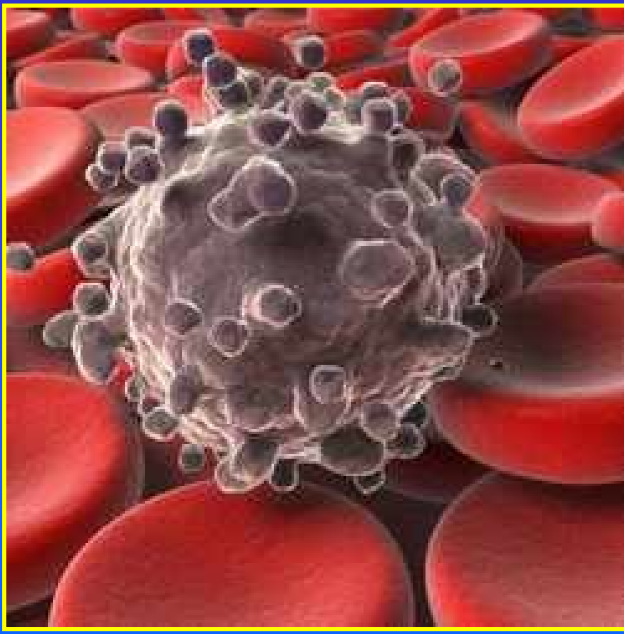




في عصر التلوث
الذي نعيشه اليوم

وفي ظل التلوث والتسمم البيئي والتغير المناخي، فإن أجسادنا تمتص كمية من السموم عبر الهواء والماء والغذاء ، ويؤدي تراكم هذه السموم إلى أمراض خطيرة مثل الشيخوخة المبكرة والسرطان والموت المفاجئ، وبعد تجارب مضنية وجد العلماء شيئاً عجيباً...

هل تعلمون ما هو؟



حقيقة طبية:

الصوم أقوى سلاح لعلاج التسمم!!

يؤكد الأطباء أن الصوم هو الوسيلة الوحيدة التي تمكّن خلايا الجسم من التخلص من كافة المواد السامة المتراكمة بأمان وبدون آثار جانبية!!



حقيقة طبية:

الصيام يزيد مناعة الجسم

يؤكد الأطباء أن الصوم ينشط النظام المناعي لدى الصائم بدرجة كبيرة.. وبالتالي فإن مقاومة الجسم تزداد ضد جميع الأمراض، ولذلك يمكن اعتبار الصيام سيد الأدوية بلا منازع!



حقيقة طبية:

الصيام يعالج اضطرابات القلب

مئات الأبحاث العلمية تؤكد أن الصوم يساعد على تنظيم عمل القلب وعلاج أمراضه واضطراباته.. وهناك أبحاث تؤكد أن الصوم يقي من تصلب الشرايين واحتشاء العضلة القلبية!

هل تريد أن تعيش طويلاً؟

الصيام سبب رئيسي لطول العمر!!!

هناك كتب ألفها أناس غير مسلمين وجدوا بنتيجة أبحاثهم أن الأشخاص الذين يصومون بانتظام ولفترات محددة خلال السنة يعيشون أكثر من أولئك الذين لا يصومون أبداً!



أفضل وقت لحفظ القرآن!!

الصيام ينظف خلايا الدماغ وينشط مراكز الذاكرة ويرفع من طاقة الجسم! ولذلك فإن أفضل وقت للبدء بحفظ القرآن هو شهر رمضان، يقول تعالى: (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآَنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ) [البقرة: 185].



أفضل وقت لترك التدخين!!

الصيام ينظف خلايا الجسد من

السموم التي يسببها التدخين، ولذلك فإن شهر الصيام يساعدك

كثيراً على ترك الدخان، ولكن بشرط أن تدعو الله بإخلاص

وتعتقد أن الدخان مجرد وهم، وأنه محرم وهو انتحار بطيء.

وربما نعجب إذا علمنا أن الملحدين اليوم يستخدمون الصوم

لعلاج الدخان، فماذا عنا نحن المسلمين؟!!!



أسهل طريقة

لعلاج الوزن الزائد !!

علماء من دول عدة يقترحون تقنية الصوم لعلاج كارثة القرن الحادي والعشرين "البدانة" لأن الصيام يساهم بشكل كبير في تذويب الشحم الزائد والقضاء على الخلايا الهرمة، وتنظيم عمل الهرمونات والحصول على جسم مثالي، بل إن الصيام علاج مجاني وسهل التطبيق.



أفضل غذاء

في شهر الصيام!!

كان النبي الأعظم يفطر على التمر والماء، وتؤكد الأبحاث العلمية اليوم أن مادة التمر مع الماء هي أفضل مادة يمكن للصائم أن يفطر عليها، لأن التمر يحوي العديد من الفيتامينات والسكريات والمعادن التي يحتاجها الجسم، بل يعتبر التمر عنصراً مساعداً للشفاء مع الصيام!



عالج الاكتئاب بالصيام

هناك دراسات جديدة تؤكد الدور الفعَّال للصوم في علاج الاكتئاب، وتهدئة المراكز ذات النشاط الزائد في المخ، وحيث تعجز الحبوب والأدوية الكيميائية عن علاج الاضطرابات النفسية المزمنة، نجد للصيام حضوراً قوياً في التخفيف من الآلام والاضطرابات النفسية بمختلف أنواعها.



الصيام يرفع طاقة الدماغ!!

الصيام له مفعول السّحر! فهل حاولت ذات مرة أن تطور مداركك وأن تصبح أكثر إبداعاً؟ إنه الصوم! أفضل وسيلة عملية لتنشيط خلايا الدماغ، وإعادة برمجتها وزيادة قدرتها على العمل والإبداع. وهذا يحسّن سيطرتك على نفسك وزيادة قوة إرادتك، وتحسين قدراتك.



الصوم

يعيد برمجة الخلايا!!

لاحظ الباحثون تغيرات جذرية تحدث في أنظمة عمل الجسم لدى الصائمين، وتشمل الجانب الفيزيولوجي والجانب النفسي، ولذلك هناك اعتقاد أن الصيام ينشط الخلايا ويعيد توازنها!



الصوم

يقضي على السرطان!!

الصوم المنتظم يؤدي إلى تعطيل تكاثر الخلايا السرطانية،

ويقول العلماء إن الصيام لفترات طويلة يحسن أداء الجسم

ويرفع طاقته وبالتالي ينخفض احتمال الاصابة بالسرطان كثيراً!



العلاج المتكامل

الصلاة والخشوع والصيام!!

تؤكد الدراسات العلمية أن الصلاة تساعد على شفاء العديد من الأمراض أهمها آلام الظهر والمفاصل، أما الخشوع فله طاقة غريبة في علاج الأمراض المستعصية والمزمنة وإذا ما قام المؤمن بالحفاظ على الصلاة بخشوع تام وهو صائم، يكون بذلك قد حقق أفضل أنواع العلاج!



الصيام يعالج الإحباط!!

يقول الدكتور يوري نيكولايف لقد تم علاج أكثر من سبعة آلاف حالة فصام واكتئاب وقلق وإحباط، فقط بالصوم!!! وحيث عجزت جميع الأدوية عن شفاء مثل هذه الحالات كان الصوم هو الدواء الفعال لعلاجها دون آثار جانبية وبدون تكاليف! إن الصوم أفضل وسيلة لمواجهة ضغوط الحياة والإحباط المتكرر!!



وفر على نفسك

العمليات الجراحية!!

فالصوم هو عملية بدون جراحة! لأنه يعالج الحصيات التي تتشكل في الكلى والمرارة، ويعالج الأورام الخبيثة، ويعالج الكبد ويعيد له حيويته ونشاطه. إن الصوم ينجح في المهمات الصعبة حيث تفشل العمليات الجراحية!



هل تعاني من آلام

في المفاصل والظهر أو الأطراف؟

من الأشياء الغريبة في الصوم أنه يساعد على شفاء آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة. وقد أوضحت دراسة حديثة أن الصوم علاج ناجع لالتهاب المفاصل بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع وتأملوا هذه المدة وكم هي قريبة لصيام شهر واحد هو رمضان !!



الصوم

يعالج أمراض الجهاز الهضمي

يعالج الصيام الأمراض المزمنة مثل تشنج القولون والاضطرابات الهضمية لأنه يعمل على تنظيم وتنشيط خلايا الدم والدماغ والقلب، كذلك يعمل على تخفيض الوزن الزائد وصيانة الجسم من السموم، وبالنتيجة تزول هذه الأمراض.

الصوم يعالج أكثر من مئة مرض! ومنها:

1- ضغط الدم العالي.

2- مرض السكر.

3- الربو وأمراض الجهاز التنفسي.

4- الأمراض القلبية وتصلب الشرايين.

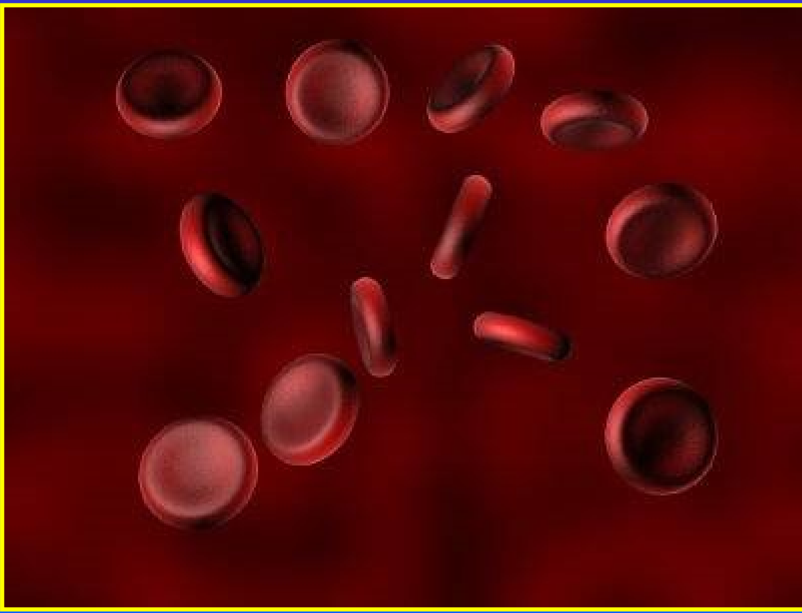
5- أمراض الكبد بدون آثار سلبية.

6- أمراض الجلد وبشكل خاص الحساسية والأكزما المزمنة.

7- الوقاية من مرض الحصى الكلوية.

8- علاج الأمراض الخبيثة مثل السرطان.

9- يعتبر السلاح رقم واحد في الطب الوقائي.



الصيام يجدد خلايا الدم!!!

منذ اللحظة الأولى لبدء الصيام تبدأ الخلايا بالتجدد، وبخاصة خلايا الدم. وتبدأ الخلايا الكسولة بالعمل بكفاءة أعلى، ويبدأ الجسم بإيقاع جديد! ويقول العلماء إن الصيام يشبه عملية الصيانة والتنظيف وتغيير الزيت للسيارة، فتصور لو أنك أهملت سيارتك سنة واحدة فقط ماذا سيحدث؟ كذلك الجسم يحتاج لصيانة مرة واحدة على الأقل في السنة وهي شهر رمضان الكريم!



وبعد هذه الحقائق...

هل أدركت معنى الصوم وفوائده التي لا تُحصى...

وهل أدركت لماذا فرض الله الصيام على عباده؟

وهل بدأت تشعر معي بلذة وحلاوة هذه العبادة الرائعة؟!

مراجع البحث

1. Masoro, E.J., Shimokawa, I., Yu, B.P., Retardation of the Aging Process In Rats by Food Restriction, Annals of the New York Academy of Science, 1990; pp. 337-52; Goodrick, C.L., Ingram, D.K., Reynolds, M.A., Freeman, J.R., Cider, N.L., Effects of Intermittent Feeding Upon Growth, Activity, and Lifespan In Rats Allowed Voluntary Exercise, Experimental Aging Research, 1983
2. . Salloum, T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine, Bastyr University, Seattle WA. 1987.
3. Carrington, Dr. Hereward, Fasting For Health And Long Life.
4. http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm
5. http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm
6. http://www.fasting.com/solution.html
7. The Sapporo Medical Journal, 1986; 55(2): 125-136
8. http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496#1
9. http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php
10. http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/fasting.htm
11. http://www.fasting.com/index.html

إن كل الحقائق الطبية السابقة عن فوائد الصيام وأسراره، تؤكد أن خير علاج لأي مرض هو الصيام، وهذا ما لخَّصه لنا القرآن بعبارة رائعة جداً:

(وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ)

[البقرة: 184]

نرجو إرسال هذا البحث لأصدقائكم وأحبتكم في الله